

Bernard Repellin un entraîneur, entraînant

Par Marcel Calvat et Bernard Couturier



Tout au long de l'histoire de l'entraînement, nous avons rencontré quelques entraîneurs. Aux côtés de René Méallet et de Jean Andina, nous avons aperçu Bernard Repellin. Deux piliers de l'AFESA témoignent de celui qui avait pour devise "un entraîneur doit être entraînant"

Bernard, enfant du plateau du Vercors a d'abord été coureur. Il est passé par le GUC alors dirigé par Joubert et mène en parallèle des études universitaires. Sa carrière sportive, très prometteuse semble lancée vers le haut niveau. Malheureusement, elle est arrêtée en 1964 par des problèmes de santé qui le handicaperont tout au long de sa vie.

Il devient CTR du Dauphiné, affecté à la DDJS de Grenoble, il s'implique aussi bien dans l'entraînement que dans la formation de cadres où il va collaborer avec Jean Andina. Son esprit de recherche le conduit à reprendre des études universitaires. Il obtient le DU ski de Joubert à la fin des années 1960, puis une maîtrise STAPS au début des années 1980. Sa santé l'incite à se pencher sur les techniques corporelles qu'il pratique (yoga) et l'ouvre sur leur intérêt dans l'entraînement.

Avec Jean-Pierre Monnot, il participe à la création du ski-études de Villard-de-Lans où il entraîne les jeunes skieurs sur le terrain. Il rédige des articles dans les revues sportives professionnelles et grand public.

Il publie ses deux premiers articles dans la revue EPS. Dans chacun d'eux, il innove par sa thématique : en 1970 avec les tracés de slalom et en 1969 avec la formation technique des jeunes à la compétition. Voici l'introduction de cet article : « A partir du travail réalisé à la section expérimentale "Ski Etudes" du lycée de Villard-de-Lans, nous allons essayer d'exposer comment nous concevons actuellement l'apprentissage et l'entraînement du skieur de compétition durant toute sa scolarité ». Son sujet est réduit à la partie technique qu'il organise en 4 stades (9-11 ans ; 12-15 ans ; 16-18 ans ; plus de 18 ans). Cette progression repose sur les éléments techniques formalisés par Joubert. Les illustrations sont des montages photos, réalisés par Joubert, qui décomposent temporellement le ski d'Éric Stahl alors grand espoir du ski français. Ce texte est encore fortement techniciste, à l'image de cette période, mais il répond au concept de programmation pour l'appliquer à la technique dans le but déclaré de son « intégration » avec le physique. Sa lecture fait plutôt apparaître un objectif d'équilibrage en ces deux pôles. Tout au long de sa carrière, il va élargir son point de vue, se dégager du technicisme. Sa systématique du slalom est restée fondamentale.

D'autres articles suivront dans « Ski Flash magazine », la revue fédérale « Ski Français », « l'Entraîneur de Ski Alpin ». Il participe à la rédaction d'ouvrages collectifs et institutionnels : « Guide régional de l'entraînement » en 1968, « Ski aux enfants » pour les ESF, « Documentations techniques et médicales FFS » en 1976, le classeur fédéral « Ski alpin de compétition » coordonné par

Marcel Calvat de 1982 à 1984.

De 1972 à 1975, il est entraîneur national. Il est chargé de missions au Canada, en Suède (1971) et en Norvège (1980). Il est président du club de Chamrousse de 1982 à 1986.

Il relève des défis auprès de coureurs du comité renvoyés des équipes nationales, il fait le pari de les faire remonter. Le meilleur exemple est celui de Michel Canac. Le Centre Jeunesse et Sport de Chamrousse devient son « laboratoire » de recherche et de mise en pratique.

Il devient responsable national de la formation des entraîneurs fédéraux et du BE entraîneur 2e degré où il collabore avec René Méallet.

Avec Marcel Calvat, il est l'instigateur de l'AFESA dont il est l'un des membres fondateurs en 1976. Il est membre du bureau de notre association jusqu'à son décès.



Bernard Repellin sur la terrasse de son "fief", le chalet Jeunesse et Sports de Chamrousse



Bernard Repellin avec les coureurs du GUC aux championnats de France Universitaires en 1961

Témoignage de Bernard Couturier *

J'ai eu l'occasion et la chance de débattre avec Bernard sur l'entraînement du ski, en particulier lors de la création du Brevet d'entraîneur de club (dès 1966 et après).

Cela se passait, entre autres, lors d'échanges entre lui et moi et de rares réunions, plus ou moins formelles, où l'on retrouvait parfois Jean Andina, au Centre Jeunesse et Sports de Chamrousse. En restant très concis, nos axes de réflexion concernaient surtout les points suivants :

- 1- Le mental
- 2- La relaxation et le relâchement
- 3- La psychologie plus générale
- 4- La technique et la préparation physique

Cet ordre des choses a de l'importance dans le discours et doit être privilégié, selon Bernard, dans les programmes d'entraînement.

- **Le mental** : pour le skieur nous apparaissait essentiel, car tout passe par les émotions et la nécessité de pensées positives.

La priorité était que le skieur soit bien dans sa tête et il y associait aussi l'importance et l'envie de bien skier. A titre d'exemple, on a parfois évoqué le fait que certains coureurs n'aimaient pas commencer un parcours par un virage à gauche (ou à droite), ce qui créait chez eux une gêne, minime certes, mais néanmoins présente, dès les premiers instants de course. A l'entraîneur de bien connaître les éventuelles pensées parasites et il y en a souvent de nombreuses chez les coureurs et c'est à l'entraîneur de les

percevoir et de les lui faire évacuer.

- **La relaxation et le relâchement** : c'est l'état que l'athlète doit essayer de maintenir le plus longtemps possible dans les phases, d'avant, pendant et aussi après course (même si le résultat n'est pas celui escompté). Toute crispation, quelle qu'elle soit était, pour lui, à bannir, vu ses effets musculaires très néfastes que cela engendre. Il faut que les muscles "tombent" comme il disait !

- **La psychologie plus générale** : indispensable bien sûr, le plus souvent individuelle, il était important, pour lui, de ne pas en faire une obsession et un remède à tous les maux, comme on le voit parfois. Ce point nécessite un dosage subtil, Une crainte : inégalité des entraîneurs ici, éternel problème du cursus de formation de l'entraîneur et qui échappe parfois au moniteur professionnel qui prend ce rôle.

- **La technique et la préparation physique** : c'est bien évidemment une base nécessaire mais loin d'être suffisante et qui dépend du niveau auquel on s'adresse, technique souvent acquise pour le haut niveau. Pour lui, il faut mettre en place des choses pour des coureurs qui apparaissent tous différents et uniques. L'entraîneur doit s'adapter au coureur et pas le contraire, il regarde, écoute puis corrige.

A l'époque on ne pouvait pas "encadrer", de la même façon, un Patrick Russel qui privilégiait le contact ski-neige en appuyant sur ses skis et en avalant les déformations en position assise, avec un Jean-Noël Augert, plus en extension et plus redressé, usant parfois du cramponnage sur le ski intérieur. Pourtant ces deux champions ont parfaitement réussi avec des techniques différentes. Comme disait Bernard et Jeannot, pas question de les contrarier ! De ce fait Bernard arborait les standards, puisque, ce qui est valable pour un type de coureur, ne l'est pas forcément pour l'autre.

Enfin, pour la préparation physique, il trouvait qu'il existait un gros manque dans la formation et que certains exercices improvisés, par des non spécialistes, pouvaient s'avérer dangereux. Il pensait que c'était un métier à part entière (les professeurs d'éducation physique) et qu'il fallait s'appuyer sur eux quand on n'avait pas une double formation. ■



Marcel Calvat, Jeannot Andina et Bernard Repellin lors de l'AG du Comité de Ski du Dauphiné le 20 octobre 2007 à la Chapelle en Vercors (Photo J.C. LIPRANDI)

* Bernard Couturier est membre du bureau de l'AFESA. Ami d'enfance avec Patrick Russel, ils skiaient tous les deux au Club de Voiron. C'est Bernard qui va présenter Patrick comme (jeune) skieur hors pair à leur professeur d'EPS, Alix Berthet, puis à Georges Joubert.